DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok V. — 1909. Nr. 3.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką 1 kor. 50 h. Zamiejscowa 2 kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi 2 rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 2 marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki 3 franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Gimnastyka pedagogiczna.

(Lekcye praktyczne z kursu gimn. szwedzkiej w Centr. Inst. w Stockholmie)

Spisał *W. Sikorski.*

(Ciąg dalszy).

Czwarty dzień.

1. Powtórzenie ćwiczeń przygot. z dnia 1, 2 i 3.

2. Pochód dzielny (trzy tempa: 1. nogę ugnij, 2. prostuj, 3. krok wprzód).

Piąty dzień.

1. Powtórzenie ćwiczeń przygot. z dni poprzednich.

2. Postawę »ręce na kark« przybiera się na rozkaz: »Ręce na kark!«. Nie zmieniając położenia ciała, przenosimy obie ręce najkrótszą drogą na kark; ręce wyprostowane w przegubach obejmują kark, końce palców wchodzą za siebie, przyczem są również wyprostowane; łokcie skierowane na zewnątrz i wstecz, górna część klatki piersiowej wysunięta wprzód, głowa miernie wzniesiona.

Postawa ta, o ile jest poprawną, przyczynia się do rozwoju klatki piersiowej, a mianowicie górnej jej części.

Postawę zasadną przybieramy na rozkaz: »Do postawy — wróć!«

UWAGA. Postawę „ręce na kark“ powinno się używać zawsze w miarę i nigdy za często, ponieważ nie jest ona wolną od częstych błędów, wywołujących w następstwie złe skutki na nasz organizm.

Najczęstsze błędy: a) podanie głowy i ramion wprzód, b) palce wchodzą za daleko między siebie, co utrudnia wzniesienie się górnej części klatki piersiowej; uginanie rąk w przegubach i d) usiłując równocześnie podać ramiona i głowę wstecz, podajemy zazwyczaj biodra wprzód.

3. Dalsze ćwiczenia przygot. do ćwiczeń w zwieszeniu: Zwieszenie mięszane na drabinkach: nachwytem oburącz w wysokości czoła lub nieco wyżej, nogi na najniższym szczeblu, pochodem przestawnym ramion (po szczeblach w dół) do postawy zwieszonej przodem. Powrót tą samą drogą do postawy pierwotnej.

4. Chwyt za szczebel drabinki w wysokości piersi: poskokiem wyskok na pierwszy szczebel i zeskok (5—6 razy) (Svikt hopp).

5. Zwieszenie post. przodem (pobok).

Ćwiczący ustawiają się w oddaleniu dwóch stóp (łata lub podobny przyrząd w wysokości czoła) twarzą do przyrządu. Na rozkaz: »Ujm!« chwytają rękami przyrząd, ręka od ręki w oddaleniu równającem się przynajmniej szerokości własnych piersi. Na rozkaz: »Zwieszenie postawne przodem — wraz!« nogi przenosi się pod przyrząd na drugą stronę tak, że całe ciało zupełnie wyprostowane piętami opartemi o podłogę w swem skośnem położeniu, wisi na wyprężonych ramionach; stopy jak w postawie zasadnej. Nogi wysunięte tak daleko wprzód, aby ramiona mogły przyjść w położenie pionowe; klatka piersiowa wypuklona, a głowa podana nieco wstecz; broda ściągnięta wstecz, a zwrok skierowany w górę. Do postawy zasadnej przychodzimy tą samą drogą na rozkaz: »Do postawy — wróć!«

UWAGA. Ćwiczenie to utrudnia się, zniżając przyrząd do wysokości barków, piersi, bioder.

Najzwyklejsze błędy: a) tułów i nogi nie są w linii prostej, b) podawanie głowy wprzód i c) pięty niezłączone.

Na tem ukończono ćwiczenia przygotowawcze. W następnym tygodniu rozpoczęto ćwiczenia właściwe, które też w dalszym ciągu opiszę. (D. c. n.).

Amerykańskie przyrządy gimnastyczne.

Kto nie miał sposobności śledzić postępu na polu wyrobu nowych przyrządów gimnastycznych, tego zadziwią nowe wynalazki w tej dziedzinie dokonane w Ameryce.

Najnowsze sale gimnastyczne w Ameryce zaopatrzone są w przyrządy nie tylko hygieniczne, ale ułatwiające kolosalnie odpowiedne ustawienie przyrządu, szczególnie, gdy chodzi o rychłe przystosowanie go do indywiduum. I tak: Drążki gimnastyczne są tak urządzone, że cały ich system zdoła jedna osoba (tak drążki jak i słupy ruchome) w przeciągu 2 minut ustawić i usunąć. Poręcze mają wewnątrz progu materac, który daje się usunąć, celem wyczyszczenia go, na obu końcach progów znajdują się umocowane mostki do skoku, które za pociśnięciem sprężyny dadzą się odpowiednio ustawić, za pociśnięciem zaś osobnej sprężyny można poręcze rozszerzyć lub zwęzić, podnieść lub zniżyć, przez co w każdej chwili zastosować je można do potrzeb danego ćwiczącego. Że takie urządzenie w zupełności odpowiada hygienie gimnastyki, że zaoszczędza się wiele czasu, nie potrzeba bowiem znosić materaców i mostków — zdaje się jest rzeczą jasną. Żerdzie do wspinań są sporządzone z rur żelaznych, tak, że bezpieczeństwo przed złamaniem się żerdzi lub wbiciem drzazgi w rękę, zupełnie jest usunięte. (W szkołach miejskich lwowskich i w Sokole-Macierzy żerdzie takie również zastosowano i okazały się bardzo dobremi).

Stojaki do skoku doznały gruntownej rekonstrukcyi, która szczególnie z uwagi na wysokie skoki (3—4 m.) o tyczce jest przewyborną. Przedewszystkiem zamiast dwóch stojaków używa się tylko jednego. Ten zaś ma takie urządzenie, że przytrzymuje długą cienką tyczkę poziomą, oznaczającą wysokość skoku. Skoro skaczący dotknie w czasie skoku tyczki, zniża się ona automatycznie, poczem znów wraca do pierwotnej wysokości.

Przyrządy mechaniczne (zauderowskie), w które sale gimn. amerykańskie bogato są wyposażone, tworzą racyonalny system tak że przećwiczenie kolejne na tych przyrządach kształci ciało wszechstronnie. Każdy początkujący, po jednokrotnem wskazaniu użycia przyrządu, potrafi z niego poprawnie korzystać.

Przez takie urządzenia są sale gimn. amerykańskie wielką atrakcyą dla wszystkich, a korzystają z nich bez pomocy nauczyciela. Urządzenia te jednak kosztują 3 razy tyle ile nasze.

Dr. (Sokol Americky. Rok XXX. Nr. 4).

Ćwiczenia na drabinie poziomej, pionowej i skośnej.

Napisał *A. Hamburger.*

(Ciąg dalszy).

V. Obroty.

Cecha: Tu rozumiemy obroty około osi wzdłuż ciała w lewo lub w prawo.

a) w zwieszeniu (na rękach) poprzek;
b) w zwieszeniu pobok, a to: pół i całe obroty (naprzemianrącz);
c) w podporze pobok.

*

VI. Wspierania.

Cecha: Są to przejścia ze zwieszenia do podporu głową wprzód w kierunku ruchu.

Wspierania mogą być mięszane lub wolne. Wspierania mięszane wykonywamy ze zwieszeń mięszanych — wspierania wolne, ze zwieszeń wolnych.

a) Ze zwieszenia na rękach pobok przodem:

1. podudem jednonóż;
2. rzutem;
3. ciągiem;
4. wychwytem, odtrącając się stopami od przedniej poręczy;
5. zamachem.

b) ze zwieszenia na rękach pobok tyłem:

1. ciągiem;
2. wychwytem.

VII. Wymyki.

Cecha: Są to przejścia ze zwieszenia do podporu, zapomocą chwilowego przewrotu nogami wprzód w kierunku ruchu.

Wykonane szybko, dają wymyki — wykonane zwolna, dają wydźwigi. Tu należą odmyki, szybko wykonane — oddźwigi, zwolna wykonane.

Cecha (odmyku i oddźwigu): Są to przejścia z podporu do zwieszenia, za pomocą chwilowego przewrotu głową wprzód w kierunku ruchu.

a) ze zwieszenia pobok, ręce na poręczach lub szczeblach:

1. wymyk przodem (do podporu leżąc);
2. wymyk tyłem (do podporu leżąc).

Ad 1. i *2.* nachwytem, dwuchwytem w lewo lub w prawo, podchwytem, jeżeli ręce na poręczach.

b) ze zwieszenia poprzek:

1. wymyk przodem,
2. wymyk tyłem, jeżeli szczeble znajdują się daleko od siebie.

Ad 1. i *2.* Chwyt za szczebel nachwytem, dwuchwytem w lewo lub w prawo, podchwytem.

VIII. Woltyże.

Podobnie jak na koniu wszerz, przy drabinie poniżej ustawionej.

1. Woltyże kuczne, 2. rozkroczne, 3. okroczne, 4. zawrotne, 5. odboczne, 6. odwrotne, 7. przerzutne.

IX. Wytrzymania.

Cecha: Są to spokojne wytrwania w pewnem położeniu (w zwieszeniu lub w podporze), sprzeciwiając się naturalnemu ciężarowi ciała, jak n. p. poziomka nóg, waga — lub utrzymując takowe w równowadze, jak n. p. podpór równoważny, stanie do góry nogami.

a) w zwieszeniu poprzek lub pobok; oburącz lub jednorącz, o ramionach prostych lub ugiętych, wszelkie znane chwyty rąk. Następnie:

1. poziomka nóg, jednonóż, obunóż;
2. waga przodem;
3. waga tyłem;
5. (chorągiewka w lewo, w prawo), waga na lewem, prawem ramieniu.

b) wytrzymania w podporze:

1. podpór równoważny rozkrokiem poprzek;
2. poziomka nóg w podporze tyłem pobok;
3. wagi w podporze poprzek, opierając się na łokciach lub wolno;
4. wagi w podporze pobok;
5. stania w podporze poprzek, a to:
   - *α)* stanie na barku;
   - *β)* stanie na ramionach;
   - *γ)* stanie na rękach, o ramionach ugiętych lub prostych;
6. stanie na rękach w podporze pobok.

I. Ważniejsze kombinacye są następujące: Pochody i poskoki ze zmianą zwieszeń, przeważnie ze zmianą chwytu, naprzemian i równorącz; n. p.:

1. w zwieszeniu poprzek:
   - *a)* z poręczy na szczeble;
   - *b)* z obu poręczy na jedną poręcz;
   - *c)* z jednej poręczy na szczeble;
   - *d)* ze szczebla na szczebel ze zmianą chwytu.
2. w zwieszeniu pobok:
   - *a)* z tylnej poręczy na przednią i odwrotnie;
   - *b)* z tylnej poręczy na szczeble i odwrotnie;
   - *c)* ze szczebli na przednią poręcz i odwrotnie;
   - *d)* na tylnej poręczy ze zmianą chwytu;
   - *e)* na szczeblach ze zmianą chwytu;
   - *f)* na przedniej poręczy ze zmianą chwytu.

II. Pochody i poskoki w wywijaniu:

1. wywijanie wprzód i wstecz, w niem pochody i poskoki w zwieszeniu poprzek;
2. wywijanie wprzód i wstecz, w niem pochody i poskoki w zwieszeniu pobok, (przeważnie na tylnej poręczy);

3. wywijanie boczne (w prawo i w lewo), w niem pochody w zwieszeniu poprzek;
4. wywijanie boczne, w niem pochody w zwieszeniu pobok (przeważnie na szczeblach);
5. wywijanie okrężne, w niem pochody w zwieszeniu poprzek;

III. Pochody z obrotami, n. p.: W zwieszeniu pobok na szczeblach, też z chwytem rozpiętym pochód:

1. z pół obrotem do przodu;
2. z pół obrotem do tyłu i t. d.

Z powyżej wymienionych grup na drabinie poziomej najodpowiedniejsze i najwięcej używane są grupy następujące:

1. zwieszenia i zmiany; i to:
   a) zwieszenia postawne;
   b) zwieszenia wolne.
2. pochody i poskoki; i to:
   a) w zwieszeniach postawnych;
   b) w zwieszeniach wolnych.
3. wywijania.

(Dok. nast.).

Ćwiczenia „Basket Ballem"

wykonane przez Czechów z Ameryki na Zlocie w Pradze 1907 r.

ułożyli:

A. Haller, Aug. Tesař, B. Trefny.

(Ciąg dalszy).

II. część. Ruchy pierwszych.

1. Unik lewą nogą w bok + skłon wprzód na prawo + ram. na prawo. Fig. 27.

2. Wyprostuj tułów + lewą skrzyżuj przed prawą + ram. wprzód na lewo. Fig. 28.

3. $^3/_4$ obrót w prawo do skrzyżnego zakroku lewą nogą + ram. w górę. Fig. 29.

4. Unik lewą nogą wprzód + ram. ugiąć piłka przy piersi, palce rąk zwrócone ku piersi. Fig. 30.

5. Ugnij lewą nogę (prawą prostuj) + rzucić (prosto) piłkę drugiemu. Fig. 31.

II. część. Ruchy drugich.

1. Wypad lewą w bok + skłon w l. + ram. ugięte wprzód prawe nad lewem. Fig. 27.

2. Wyprostuj tułów + $^1/_4$ obrót w prawo do zakroku lewą + r. wprzód lekko ugięte. F. 28.

3. Unik lewą nogą wprzód + ram. w górę skos. Fig. 29.

4. Wypad wstecz lewą + ram. w bok lekko ugięte (dłoń wprzód). Fig. 30.

5. Ugnij prawą nogę (lewą prostuj) + uchwyć piłkę o ram. skurczonych. Fig. 31.

6. Zakrok lewą nogą + uchwyć piłkę ram. ugiętemi. Fig. 32.

7. $^1/_4$ obrót w prawo + wypad lewą nogą w bok + łukiem czelnym w dół rzuć piłkę drugiemu, ramiona pozostaną po rzucie w położ. w lewo w dół. Fig. 33.

8. Lewą nogę ściągnij do post. zasad., ram. w dół.

W następnych 8 taktach wykonywa te same ruchy »drugi«, jednak drugą stroną ciała.

III. część. Ruchy pierwszych.

1. Łukiem czelnym w lewo ram. w górę. Fig. 34.

2. $^1/_4$ obrót w lewo + wypad wstecz prawą nogą + czelnem kołem w pr. w dół + ram. w górę ugięte (piłka za głową). Fig. 35.

3. Wypad wprzód prawą nogą + rzucić piłkę (prosto) drugiemu, ram. wprzód. F. 36.

4. Zakrok prawą + chwycić piłkę o ram. skurczonych. Fig. 37.

5. Pół obrót w prawo (na lewej pięcie) do post. rozkrocz. w prawo + rzuć piłkę ponad głowę wstecz drugiemu, ram. ugięte w górze. Fig. 38.

6. Pół obrót w prawo (na lewej pięcie) + post. szermiercza w prawo + chwycić piłkę w górę nad głową o ram. ugiętych. Fig. 39.

7. Unik prawą nogą + rzuć piłkę drugiemu (prosto), ram. wprzód. Fig. 40.

6. Wypad wprzód lewą + rzucić piłkę (prosto) pierwszemu. Fig. 32.

7. Unik lewą + uchwyć piłkę o ram. skurczonych. F. 33.

8. $^1/_4$ obrót w lewo + ściągnij lewą nogę do post. zasad. + ram. w dół.

W następnych 8 taktach wykonywa te same ruchy »pierwszy«, jednak drugą stroną ciała.

III. część. Ruchy drugich.

1. $^1/_4$ obrót w prawo + wykrok prawą nogą + ram. wprzód, Fig. 34.

2. Wytrzymaj.

3. Kuczka lewonóż z zakrokiem (prawa) + chwycić piłkę o ram. skurczonych. F. 36.

4. Pr. nogę skrzyżuj przed lewą + rzuć piłkę pierwszemu (prosto) przyczem wykonaj ram. obrót dłoni małym palcem w górę. Fig. 37.

5. Cały obrót w lewo + wypad w bok prawą nogą + chwycić piłkę w przodzie w dole na prawo. Fig. 38.

6. Wykrok w prawo + łukiem wstecz, rzucić piłkę pierwszemu pr. ręką + pr. wprzód (dłoń w górę), lewą wstecz. Fig. 39.

7. Unik lewą nogą + uchwyć piłkę o ram. skurczonych. F. 40.

8. $^1/_4$ obrót w lewo + ściągnij prawą nogę do post. zasadnej + ram. w dół.

W następnych 8 taktach wykonywa te same ruchy »drugi«, jednak drugą stroną ciała.

IV. część. Ruchy pierwszych.

1. Pół obrót w lewo (na lewej pięcie) do rozkroku pr. + łukiem w lewo, ram. w bok w lewo. Fig. 41.

2. $^1/_4$ obrót w prawo (na obu piętach) ugnij prawą nogę + ram. wprzód. Fig. 42.

3. $^1/_4$ obrót w prawo (na lewej pięcie), wypad w bok pr. nogą + skłon wprzód na pr. + ram. w dół, piłka na ziemi przy palcach stopy prawej. F. 43.

4. Prostuj tułów + $^1/_4$ obrót w lewo do zakroku prawą, rzuć piłkę (nisko) w górę. Fig. 44.

5. Wykrok prawą + uchwyć piłkę w położ. ram. w górze. Fig. 45.

6. Kucznij prawą, lewą zakrok + rzuć piłkę drugiemu (prosto), ram. wprzód. Fig. 46.

7. Pół obrót w lewo (na l. pięcie) do zakroku prawą + łukiem w dół, ram. w górę.

8. $^1/_4$ obrót w lewo + ściągnij prawą nogę do post. zasadnej + ram. bokiem w dół (ruch 7. i 8. łącznie).

W następnych 8 taktach wykonuje te same ruchy »drugi«, jednak drugą stroną ciała.

8. $^1/_4$ obrót w lewo + ściągnij prawą nogę do post. zasadnej + ram. w dół.

W następnych 8 taktach wykonywa te same ruchy »pierwszy«, jednak drugą stroną ciała.

IV. część. Ruchy drugich.

1. Pół obrót w pr. (na pr. nodze) + kucznij prawą, lewą rozkrok + skłon wprzód + ramiona w dół, lewa pod prawą. Fig. 41.

2. Prostuj tułów + $^1/_4$ obr. w lewo + kucznij lewą, prawą zakrok + ramiona wprzód. Fig. 42.

3. $^1/_4$ obrót w lewo (na pr. pięcie), wypad lewą w bok + skłon w lewo, ramiona wprzód w dół. Fig. 43.

4. Prostuj tułów + $^1/_4$ obr. w prawo do zakroku lewą + ram. w górę skos. Fig. 44.

5. Kucznij prawą, lewą wykrok + ram. w dół zewnątrz. Fig. 45.

6. Kucznij lewą, zakrok prawą + uchwyć piłkę o ram. skurczonych. Fig. 46.

7. Pół obrót w prawo do zakroku lewą + łukiem w dół, ram. w górę.

8, $^1/_4$ obrót w prawo + ściągnij lewą nogę do postawy zasadnej + ram. w dół.

W następnych 8 taktach wykonuje te same ruchy »pierwszy« jednak drugą stroną ciała.



Fig. 27.

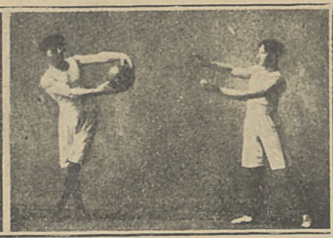


Fig. 28



Fig. 29



Fig. 30.



Fig. 31.



Fig. 32.



Fig. 33.

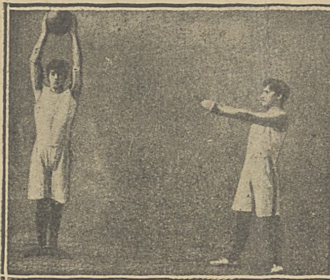


Fig. 34.

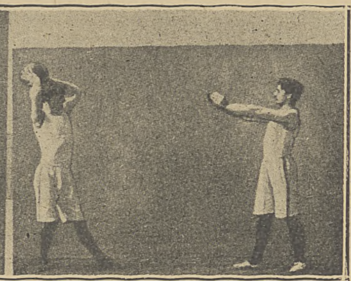


Fig. 35.



Fig. 36.

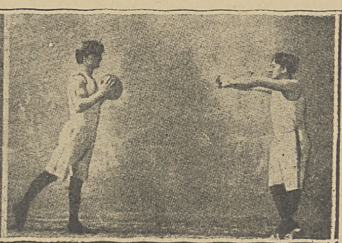


Fig. 37.

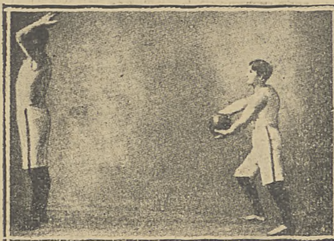


Fig. 38.



Fig. 39.



Fig. 40.



Fig. 41.



Fig. 42.

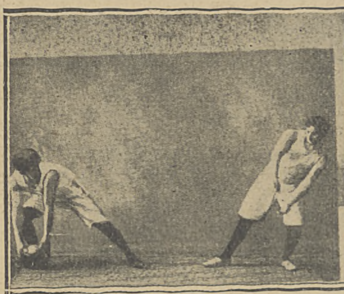


Fig. 43.



Fig. 44.



Fig. 45.



Fig. 46.

(Dok. nastąpi).

Piłka koszykowa*).

(Basket Ball czytaj: Beskit bał).

Napisał *W. Świątkiewicz.*

I. Przybory: 1. Piłka (football) używana do nożnej średnicy 25—35 *cm.*

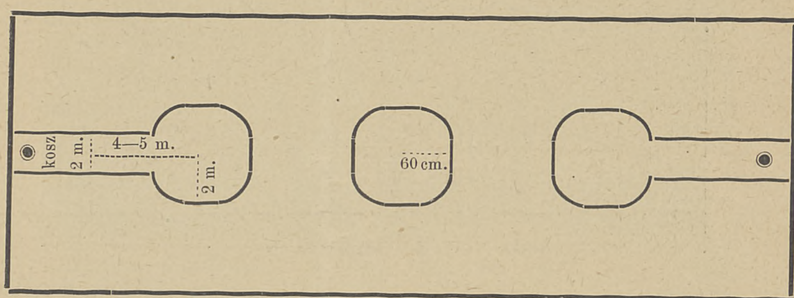
2. Dwa koszyki bez dna, z siatki szpagatowej, przyśrubowane do ściany lub słupka 3·50 do 4 *m* ponad ziemią a 18 do 20 *cm.* od ściany. Obwód obręcza żelaznego w koszyku najwyżej 1·50 *m.*

II. Miejsce: Miejscem gry może być w zimie sala, w lecie sala lub boisko 12—16 *m* szerokości a 20 do 25 *m* długości. Boisko powinno być zawsze porosłe krótką a gęstą trawą.

Plan boiska lub sali.

20--25 *m.*

12—16 m.



III. Czas gry: Gra trwa 40–50 minut a dzieli się na dwie połowy t. j. po 15—20 minutach następuje przerwa 10 minutowa dla odpoczynku, poczem następuje druga połowa gry, która trwa dalszych 15--20 minut. Zwykle gra trwa 50 minut.

IV. Ilość graczy: W grze biorą udział 2 osady, każda złożona z 5 graczy. Każda osada (również dobrze piątką zwana) składa się z 2 przodowników t. j. lewego i prawego i z jednego środkowego. Podczas gry mają osady swoje odznaki n. p. piątka (*a*) ma czarne koszulki, piątka (*B*) białe.

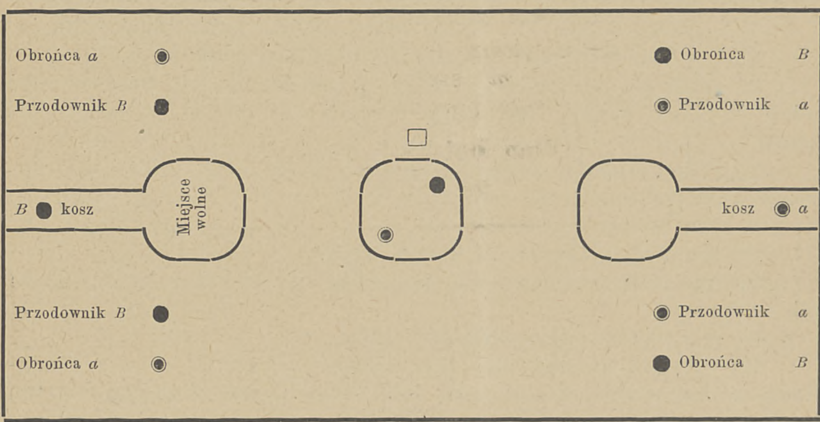
Na przodowników wybiera się dwóch najzręczniejszych i najlepiej rzucających piłkę do kosza. Środkowym jest najwyższy z piątki a dwaj pozostali są obrońcami (lewy, prawy).

V. Kierownik gry. Prócz kierownika gry, który nie wlicza się do żadnej partyi jest wskazanem, aby było jeszcze dwóch sę-

*) Gra ta zyskała w Ameryce, szczególniej wśród kobiet kolosalne upodobanie. Byłoby wielce pożądaną rzeczą wprowadzić ją i u nas — tem bardziej — że dla dziewcząt nie mamy odpowiedniej gry piłką. *(Przyp. Red.)*,

dziów, jeden z nich ma rachować punkty a drugi czas gry. Kierownik zresztą jest sędzią całej gry, daje gwizdawką znak do rozpoczęcia, przerwania i zakończenia gry, kwalifikuje graczy, poprawia błędy i czuwa wogóle, aby gra odbywała się prawidłowo.

VI. Przebieg gry: Obie osady ustawiają się jak wskazuje następujący plan: obaj przodownicy stają przy koszach swojej partyi, w pobliżu zaś nich obrońcy partyi przeciwnej, obaj zaś środkowi stają wewnątrz koła środkowego, kierownik (sędzia) tuż przy kole środkowem.



□ kierownik lub sędziowie ◉ Osada *a* ● Osada *B*.

Po ustawieniu się graczy kierownik, trzymając piłkę i stojąc blisko środka, zapytuje wszystkich czy są już do gry gotowi, a po otrzymaniu odpowiedzi twierdzącej rzuca piłkę w górę ponad głowy środkowych. Środkowi, skacząc w górę, starają się spadającą piłkę uderzeniem otwartej dłoni podać swej partyi. Środkowemu n. p. (*a*) udało się uderzeniem lub pochwyceniem i rzuceniem piłki podać ją przodownikowi (*a*) po prawej stronie, ten chwyciwszy piłkę, stara się ją zręcznie wrzucić do kosza — ale obrońca (*B*) po prawej stronie przeszkadza mu w tem — wówczas przodownik (*a*) próbuje rzucić piłkę do przodownika (*a*) po lewej stronie, tam jednak lewy obrońca (*B*) przeszkadza mu również i stara się pochwycić piłkę lub wybić ją z ręki ku stronie swoich t. j. (*B*) przodowników. Tu znów obrońcy (*a*) są na przeszkodzie i gra tym trybem idzie dalej, aż w końcu uda się któremuś z przodowników piłkę wrzucić do kosza, co sobie dana osada liczy jako 2 punkty a kierownik lub sędzia (jeżeli jest) znaczy na tablicy (X). Piłka wrzucona do kosza, który nie ma dna, zaraz wylatuje, najbliższy więc przodownik stara się piłkę pochwycić i piłkę znów do kosza rzucić, ale obrońcy — jak przedtem — przeszkadzają mu w tem. Zrobienie punktu nie

przerywa gry. Jeżeli podczas gry popełniono jaki błąd — zrobił to n. p. jeden z osady (*a*) (n. p. biegł z piłką, uderzył piłkę pięścią, trącił przeciwnika) wówczas kierownik gwizdawką przerywa grę, stwierdza popełniony błąd i piłkę podaje jednemu z osady (*B*), który wziąwszy piłkę, rzuca ją bez żadnej przeszkody z miejsca wolnego do kosza (rzut karny). Jeżeli piłka przez kosz przeleci, osada ta t. j. (*B*) liczy sobie jeden punkt (*a*) kierownik (sędzia) zapisuje to znakiem (X) i grę rozpoczyna się na nowo ze środka boiska. Jeżeli zaś gracz (*B*) piłki do kosza nie wrzucił, wtedy bliżej kosza stojący łapią piłkę i bez przerwy dalej prowadzą grę.

VII. Prawidła: 1. Piłkę wolno odbijać tylko płaską dłonią.

2. Z piłką w rękach można zrobić tylko jeden krok.

3. Ruszyć się z miejsca celem pochwycenia lub odbicia piłki wolno dopiero wtedy, gdy piłka rzucona odbije się od kosza lub ściany.

4. Piłka rzucona tylko do swojego kosza, daje prawo do znaczenia punktów.

5. Nie wolno kopać piłki.

6. Nie wolno biegać z piłką w ręce.

7. Nie wolno uderzać lub popychać przeciwnika lub gwałtem piłki wyrywać.

8. Nie wolno piłki podbijać pięścią.

Za wszelkie nieprawidłowości następuje »rzut karny« a mianowicie: kierownik podaje piłkę jednemu z partyi przeciwnej a ten rzuca z miejsca wolnego bez przeszkody piłkę do swojego kosza. Jeżeli kosz minęła, gra toczy się dalej — jeśli do kosza wpadła, gra zaczyna się na nowo.

VIII. Zmiana koszów t. j. miejsc następuje po pierwszej połowie gry.

IX. Wygrywa ta osada, która w czasie jednej gry t. j. 40—50 minutach uzyska najwięcej punktów.

Projekt rozkładu ćwiczeń zlotowych w r. 1910
w Krakowie.

a) W dniach przedzlotowych: 2. lipca. Zawody: strzeleckie, szermiercze, kolarskie, pływackie, wioślarskie — wieczorem: wianki. 3. lipca. Zawody w igrzyskach: skoki, biegi, rzuty, walki. Zawody na przyrządach: skocznia, wspinalnia, równoważnia.

b) W dniach zlotowych: 4. lipca. Przed południem: próby ćwiczeń na oba dni zlotowe — zawody Okręgów w ćwiczeniach wolnych. Po południu: ćwiczenia publiczne. 5. lipca. Przed południem: obchód grunwaldzki — pochód uroczysty, turniej na Wawelu. Po południu: ćwiczenia publiczne, występ ludowy, sobótka.

c) W dniach pozlotowych: 6. lipca. Przed południem: ćwiczenia młodzieży. Po południu: zawody w piłce nożnej, palancie, ćwiczenia popisowe. W dniach następnych: wycieczki.

Zasób ćwiczeń na oba dni zlotowe.

1. Ćwiczenia wolne Sokolstwa polskiego; 2. ćwiczenia maczugami i to albo druhów wybranych ze wszystkich Okręgów, albo też połączonych kilku Okręgów; 3. ćwiczenia odrębne Okręgów; 4. ćwiczenia kobiet; 5. ćwiczenia lancami; 6. ćwiczenia gości.

Projekt zawodów: I. Zawody w igrzyskach: skoki, biegi, rzuty i walki.

1 Skoki: *a*) skok w dal z rozbiegu, *b*) skok w wyż z rozbiegu, *c*) skok o tyczce w wyż, *d*) skok dosiężny, *e*) skok przez poręcz.

Skok dosiężny odbywałby się na parkan do zwieszenia; parkan 3 m. wysokości, gładki, z desek do podwyższania przez zakładanie na szczycie desek 15 cm. szerokości. Skok przez poręcz dowolnym woltyżem, poręcz do podnoszenia.

2. Biegi: *a*) bieg płaski na 100 m., *b*) bieg płaski na 1000 m., *c*) bieg z przeszkodami na 110 m., *d*) bieg rozstawny na 1000 m. z metami co 200 m.

Biorący udział w biegu rozstawnym muszą należeć do jednego gniazda, najwyżej do jednego Okręgu.

3. Rzuty: *a*) rzut oszczepem w dal, *b*) rzut oszczepem do celu przez pierścienie, *c*) rzut dyskiem 2 klg., *d*) rzut toporkiem do celu *e*) rzut kamieniem 10 klg. w dal.

Dodanie szeregu pierścieni przy rzucie oszczepem do celu wpływa na siłę rzutu, wymaga bowiem rzutu poziomego — nie łukiem, jak dotąd rzucano. Zarzucony rzut toporkiem na odległość kilkudziesięciu metrów, dotąd gdzieniegdzie przez górali uprawiany, rzut piękny, dobrego oka, sprawności i siły wymagający, może należy wskrzesić a przez włączenie go do zawodów zjednać temu ćwiczeniu więcej zwolenników.

4. Walki: *a*) zapasy na tułów i ramiona.

II. Zawody na przyrządach. 1. wspinanie po linie pionowej 7 m. długiej, 2. ćwiczenia równoważne na belku poziomym w wysokości 1·5 m. nad ziemią, 3. zawody w szybkiem braniu przeszkody, zastępami po 6—8 ludzi.

Parkan z desek 4 do 4·50 m, wysoki, gładki, bez żadnych otworów, ma przebyć cały zastęp w możliwie najkrótszym czasie.

III. Zawody z bronią. 1. Strzelanie: *a*) z karabinu Manlichera do celu stałego i ruchomego na odległość 200 kroków, *b*) z pistoletu do celu stałego i ruchomego na odległość 25 kroków. 2. Szermierka: *a*) na szable, *b*) na floretу, *c*) na bagnety.

IV. Zawody pływackie. 1. Pływanie na 100 m. 2. Pływanie na 1000 m. 3. Zawody w skokach w głąb i nurkowaniu.

V. Zawody wioślarskie. 1. Jednostek na łodziach krajowych, pod wodę na przestrzeni 1000 m. 2. Jednostek i zastępów na łodziach rasowych.

VI. Zawody kolarskie. Bieg na przestrzeni 1000 m.

VII. Zawody w grach. 1. Palant. 2. Piłka nożna.

Do zawodów będą dopuszczeni wszyscy bez wyjątku, tak członkowie naszych Towarzystw jak i zaproszeni goście.

Kronika.

— **Najlepsze wyniki zawodów igrzysk północnych** (od 6—14. lutego 1909). (Łyżwy) *a)* Jazda sztuczna pań: I. nagr. p. Elsa Rendschmidt (Berlin), II. nagr. p. Opika Méray Horvath (Budapeszt). Liczba biorących udział: 3. Jazda sztuczna par: I. nagr. pp. Johnson (Londyn). Jazda sztuczna seniorów: K. A. Holmström (Sztockholm). Jazda sztuczna o mistrzostwo świata: I. nagr. Ulr. Salchow (Sztockholm), II. nagr. Per Thorén (Sztockholm), III. nagr. Ernest Herz (Wiedeń); *b)* Jazda szybka »Old Boys« 500 m. I. Balczewski 54 m. $^4/_{10}$ 5.000 m. Gustav Fjaestad 10·88$^4/_{10}$. Jazda szybka seniorów 500 m.: (Szwed) Oscar Mathiesen 47$^1/_{10}$, 5.000 m.: Oscar Mathiesen 9·14$^2/_{10}$, 1.500 m.: Oscar Mathiesen 2·32, 10.000 m.: I. Oscar Mathiesen 19·13, II. G. Thuren 19·13$^2/_{10}$. Jazda szybka juniorów: 500 m. w 47$^3/_{10}$, 1.500 w 2·36 m. *c)* Skok w dal na nartach: O. Tandberg (Szwed) 1 skok 28 m., 2 skok 29 m., 3 skok 31·5 m. (E. Olsson poza zawodami 32 m.); *d)* Zawody w jeździe szybkiej na nartach 150 km.: kapral Andersson (w rzeczywistości przebył w tym czasie 170 km.) w 16 g. 14$^1/_2$ m. Liczba biorących udział: 4 oficer., 2 podof. 22 szereg. 52 klm. linii powietrznej: H. Hansson 6·34·09, 37 klm. linii powietrznej: Sunderberg 3·56·28, 36 klm. linii powietrznej: J. A. Sandström 3·08·19; *e)* Wyścigi konne na przestrzeni 75 km. podpor. Bergengren 3·15·07$^1/_2$; *f)* Wyścigi na nartach w zaprzęgu konia na przestrzeni 75 km. porucznik Berg: 2·57·13. *W. S.* (Sztockholm).

— **Gry i zabawy obowiązkowym przedmiotem egzaminów kwalifikacyjnych nauczycieli ludowych.** Najnowsza reforma egzam. kwalif. naucz. ludowych wprowadza obowiązkowy egzamin z gier i zabaw. Postanowienie to, godne ze wszechmiar na uznanie, popchnie sprawę wychowania fizycznego w szkole ludowej na szersze, niż dotychczas, tory. Znaczenie doniosłe gier i zabaw ruchowych dla młodzieży znane i uznane jest powszechnie — niestety jednak, mimo to szkoły nasze nie wiele troszczą się o regularne i właściwe ich kultywowanie. Obecnie, skoro każdy nauczyciel obowiązany będzie z działu tego składać egzamin, można spodziewać się, że i samą kulturą gier w szkole zajmie się chętniej i szczerzej.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.